

DROGA DO ZDROWIA

DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

»A kto w początkach nie zabiega złemu

M A J

NUMER 5 ROK VII

Ten jest sam winien nieszczęściu swojemu«.

Jan Kochanowski

DLACZEGO POWINNIŚMY UPRAWIAĆ SPORTY?

Odpowiedź na to pytanie jest bardzo łatwa i prosta: uprawianie sportu odpowiada wymaganiom ludzkiego organizmu. Świadczy o tym bodaj fakt że ludy pierwotne, oraz wszystkie dzieci ras cywilizowanych z zamiłowaniem i samorzutnie oddają się sportom, spełniając w ten sposób nakaz przyrody, który odczuwają instynktownie, jakkolwiek świadomie nie zdają sobie z niego sprawy. Ludy pierwotne z konieczności zdobywają pożywienie i najniezbędniejsze środki do życia, ciężką fizyczną pracą. Polują w puszczach, zbierają drzewo na opał, karczują lasy pod uprawę zbóż i dla zdobycia budulca na stawianie chat, a wykonują te prace na świeżym powietrzu, posługując się najprymitywniejszymi środkami technicznymi. Zajęcia te — to surogat sportu, który im narzuca sama przyroda, bez nich nie mogliby zdobyć nawet tak nędznych środków do życia, jakimi rozporządzają. Polowanie i walka z dzikimi zwierzętami stanowią najlepsze pole do wyrobienia sprawności fizycznej. Szybkość orientacji i ruchów, siła, pewność oka i zręczność — oto decydujące momenty w walce z przeciwnikiem lepiej od natury uposażonym, momenty, które w każdym sporcie odgrywają również najdonioślejszą rolę.

Inaczej sprawa przedstawia się u niemowlęcia. Dziecko przychodzi na świat z tak wątłymi członkami, że wcale nie mogą one unieść jego ciała, z tak słabo rozwiniętą muskulaturą krzyża, że nie może ona podtrzymać go w pozycji stojącej lub siedzącej. Toteż nowonarodzone dziecko leży z początku stale w pozycji poziomej, ale już od pierwszych chwil usiłuje za pomocą pewnych ruchów wyrobić sobie mięśnie i uzupełnić dotychczasowe braki. Wykonuje ono szereg ćwiczeń, które są już surogatem sportu. Są to oczywiście ćwiczenia najprostsze, tak pospolite, że zazwyczaj nie kojarzymy ich z pojęciem sportu, niemniej są one konieczne dla rozwoju niemowlęcia. Kto więc dziecko mocno spowija utrudniając mu swobodne ruchy rączkami i nóżkami, postępuje wbrew logice i dziecku szkodę wyrządza, wyzuwa go bowiem z praw naturalnych. Ale przesada w tym kierunku, na przykład forsowne gimnastykowanie, sadzanie i przedwczesne stawianie dziecka na nóżki, jest również szkodliwe, a często o wiele niebezpieczniejsze, może bowiem spowodować niepotrzebne wyczerpanie delikatnego organizmu, a nawet trwałe upośledzenie np. krzywe nóżki, które nieraz są rezultatem zbyt pospiesznego nakłaniania dziecka do chodzenia. Powinniśmy w tym wypadku zawierzyć naturze, która sama przez się reguluje ruchy dziecka i przystosowuje je do siły i możności maleństwa — ograniczmy się zatem do tego, by naturze nie przeszkadzać. Widok niemowlęcia rozpowitego i swobodnie manewrującego rączkami i nóżkami, napełnia radością i wzruszeniem każdego widza; pełzanie, a później nieudolne, lecz usilne bieganie jest w dalszym ciągu uprawianiem naturalnych sportów, dyktowanych dziecku przez naturę. W miarę jednak posuwającego się rozwoju, dziecko, a potem młodzieniec i dojrzały człowiek coraz mniej mają sposobności do uprawiania sportu, życie jego bowiem wypełniają zajęcia intelektualne, obowiązki, prace zawodowe.

Niejeden czytelnik nasz może powiedzieć: na co sport może przydać się dorosłemu człowiekowi? — Mięśnie mamy rozwinięte, rozporządzamy odpowiednią ilością sił, by sprostać wymogom dnia powszedniego, walczyć ze światem zewnętrznym nie mamy potrzeby dzięki urządzeniom technicznym — duch zatem triumfuje nad ciałem. — Lekarz jednak musi energicznie przeciwstawić się takiemu podejściu do zagadnienia. Wiemy z doświadczenia, że nasze mięśnie są takim samym narządem ustroju, jak płuca, serce, przewód pokarmowy itd. — wiemy następnie, że wszystkie te narządy wpływają na siebie wzajemnie, usprawnienie więc mięśni, dostarczenie im odpowiednich ćwiczeń, pobudza krążenie krwi, wzmaga czynności wydzielnicze, zwiększa apetyt, słowem pobudza cały organizm do wydatniejszej działalności, lepszej przemiany materii, tym samym daje nam większą sumę zdrowia i radości życia. Niezmiernie doniosłym czynnikiem naszego życia organicznego jest powietrze. Uprawianie sportów łączy się zawsze z pobytem i ruchem na świeżym powietrzu, z bezpośrednim kontaktem z przyrodą. Zwłaszcza dla mieszkańców miast, którzy spędzają większość czasu w dusznych biurach, czy w fabrykach takie „przewietrzenie się" jest koniecznością i najlepszą ochroną przed chorobami płucnymi. Pozostaje jeszcze jeden punkt, którego lekceważyć nie należy — to rozrywka i radość życia. Między duchem a ciałem zachodzi nierozerwalny związek, którym się tutaj obszerniej zająć nie możemy. Zwracamy jednak uwagę, że już starożytni związek ten obserwowali, co się wyraziło w znanym przysłowiu: „zdrowa dusza w zdrowym ciele". Doświadczenia nasze potwierdzają tę tezę. Dlatego wszyscy — kobiety i mężczyźni, starzy i młodzi — powinni uprawiać sporty w sposób rozsądny, to znaczy niezbyt forsowny, aby stworzyć i utrzymać piękną harmonię między duchem i ciałem.



Dr. Andrzej Hajducki.

1.000 MŁODOCIANYCH ROBOTNIKÓW I ROBOTNIC
CZŁONKÓW UBEZPIECZALNI SPOŁECZ. NA BEZPŁATNYCH ZIMOWYCH OBOZACH WYPOCZYNKOWYCH

ZAKŁAD Ubezpieczeń Społecznych i Ubezpieczalnie Społeczne większych ośrodków robotniczych po porozumieniu się z Państwowym i Okręgowymi Urzędami WF i PW, a specjalnie z Okręg. Urzędem WF i PW w Warszawie i Krakowie wysłały w okresie od 21 grudnia 36 do 20 marca 37 r. przeszło 1.000 młodocianych robotników i robotnic na 2-tygodniowe zimowe obozy wypoczynkowe. Całkowite koszta pobytu na obozie łącznie z przejazdami kolejowymi pokryły ubezpieczalnie społeczne. Obozy te miały za zadanie dać ciężko pracującej młodzieży robotniczej 2 tygodnie wypoczynku w zdrowej miejscowości przy dobrym odżywieniu i z dala od trosk życia codziennego. Przeważna część niezamożnej młodzieży robotniczej po raz pierwszy zwiedziła Warszawę i Lwów i była oczarowana zabytkami stolicy i życiem wielkomiejskim.

Obozy dla młodzieży były uruchomione na Pomorzu w Lidzbarku i na Podkarpaciu w Limanowej, Rozłuczu i Siankach, oraz w Międzybrodziu w okolicach Żywca. Administracja obozów w Lidzbarku, Rozłuczu i Siankach spoczywała w rękach wielkiego przyjaciela młodzieży płk. Czuryłły, kierownika Okręgowego Urzędu w Warszawie, a obozu w Międzybrodziu — dyr. U. S. w Białej dr Mildnera. Obóz dla kobiet w Limanowej był admin. przez Państw. oraz Okręgowy Urząd WF i PW w Krakowie.

Wszyscy uczestnicy obozu otrzymali bezpłatnie całkowite umundurowanie sportowe, składające się ze spodni sportowych sukiennych, wiatrówki, swetra, rękawic, czapek, skarpet i butów, oraz sprzęt sportowy narciarski.

Podnieść należy obywatelski czyn Zarządu m. st. Warszawy i Wydziału Oświaty i Kultury, który dla uczestników obozu zakupił 100 kompletów umundurowania, a szereg firm zaofiarował bezpłatnie 150 mtr. sukna na spodnie narciarskie dla uczestników obozu.

Serdeczny stosunek Okręgowych Urzędów WF i PW w Warszawie i Krakowie do uczestników obozów młodocianych robotników i wzorowe organizacje obozów dały pożądane rezultaty i b. dodatnie wyniki zarówno pod względem sportowym, zdrowotnym jak i wychowawczym oraz towarzyskim.

Uczestnicy na obozach uprawiali gimnastykę, lekkoatletykę, strzelectwo, narciarstwo, łyżwiarstwo, zaprawę bokserską, grali w piłkę nożną, siatkówkę i koszykówkę, poza tym uczyli się domowego wyrobu nart. W godzinach popołudniowych były pogadanki z zakresu wychowania obywatelskiego. Dobra kadra instruktorska WF miała wdzięczne pole do pracy i wdzięcznych uczni. Pod względem zdrowotnym pobyt na obozach dał nadzwyczajne wyniki. Przeciętny przyrost na wadze wynosił około 2 kg. a były wypadki przybytku wagi dochodzące do 5 kg. w ciągu 2-ch tygodni.

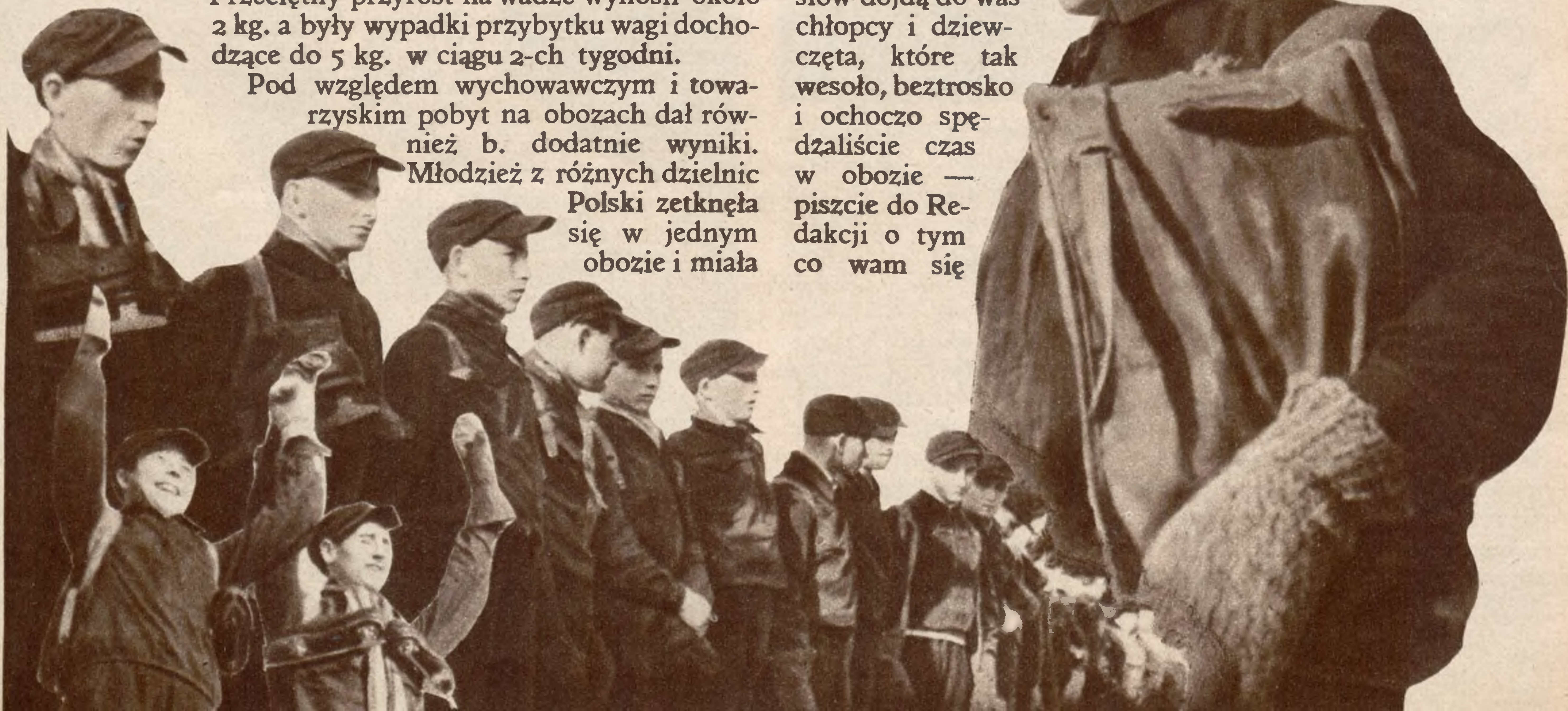
Pod względem wychowawczym i towarzyskim pobyt na obozach dał również b. dodatnie wyniki. Młodzież z różnych dzielnic Polski zetknęła się w jednym obozie i miała możność nawiązania bliższych stosunków towarzyskich. Najlepiej świadczą o wynikach obozów listy samych uczestników i uczestniczek. Jeden z warszawiaków pisze: „Wielu jechało przygarbionych od ciągłego stania przy imadłach, a wracali sprężyści i prości..." inny pisze: „Z obozu wyniosłem b. dobre wyniki, tak pod względem wychowawczym, jak i fizycznym. Pragnąłbym wyjeżdżać co rok na podobny obóz, który trwałby nie 2 tygodnie, ale chociaż miesiąc. Życzyłbym sobie, aby wszyscy podobni do mnie młodzi praktykanci mogli wziąć udział w takich obozach". „Umundurowali mnie w zupełnie nowe spodnie, wiatrówkę, czapkę narciarską, ciepły sweter i buty, do tego dostałem narty. Co za radość! Gdy spojrzałem w lusterko, zobaczyłem, że jestem takim samym narciarzem, jakich widziałem na filmie i w gazecie". Inny znów pisze: „Nie tracimy jednak czasu. Oprócz sportów i wycieczek mieliśmy również ciekawe wykłady z wychowania obywatelskiego i o Polsce. Wiem teraz dobrze co to jest Pomorze, jak trzeba pracować w swoim warsztacie, by być dobrym obywatelem Kraju"... Podaję tylko urywki licznych listów nadesłanych przez chłopców i dziewczęta korzystających z dobrodziejstw zimowego życia obozowego. Jak korzystnie wpłynął na zdrowie pobyt na obozie niech świadczy fakt, że w tym czasie kiedy w Warszawie i w innych miejscowościach szalała grypa, w obozach przez cały czas ich trwania, nie było ani jednego wypadku zachorowania na tę chorobę.

Grupy uczestników wyjeżdżające przez Warszawę do obozów w Rozłuczu i Siankach zwiedziły we Lwowie miasto, Panoramę Racławicką, Cmentarz Obrońców Lwowa, a w drodze powrotnej zwiedziły Warszawę i zabytki stolicy. Ile było wzruszeń, łez w oczach, ile radości i wdzięczności za organizację obozów — to już najlepiej sami uczestnicy mogą opowiedzieć.

Dochodzą nas wieści, że dziewczęta po powrocie z obozów cieszyły się specjalnym powodzeniem i już kilka z nich tak głosi fama wśród uczestników obozu, powychodziło za mąż. A naprawdę, opalone wiosennym słońcem górskim, rumiane, pełne radości i życia — wyglądały ślicznie.

Jeśli te kilka słów dojdą do was chłopcy i dziewczęta, które tak wesoło, beztrosko i ochoczo spędzaliście czas w obozie — piszcie do Redakcji o tym co wam się najwięcej podobało, a co należałoby jeszcze zmienić na przyszłych obozach. Pamiętajcie, że obozy — to nowa Polska—wesoła, radosna i szczęśliwa.

Dr J. B-t.



DOBRE I ZŁE DZIECKO

W ostatnich latach mówi się wiele o dzieciach trudnych i łatwych do prowadzenia.

Właściwie jednak nie ma dzieci trudnych, dzieci, które takim mianem określamy, są albo chore, albo wyrosły w takich warunkach, które niszczą fizycznie i nerwowo, krzywią charakter dziecka. Nie dzieci są więc trudne, ale warunki wśród których rosną. Wielką rolę może tu oczywiście odegrać brak odpowiednich zasobów materialnych, a przede wszystkim brak prawdziwej opieki wychowawczej. Ciężka i wyczerpująca nerwy praca, albo cięższe jeszcze bezrobocie wypełnia dziś dostatecznie życie przeciętnego człowieka. Dziecko siłą faktu musi zejść do rzędu tylko funkcji. Szkoła może dać bardzo wiele. Ale zanim dziecko dojdzie do szkoły, musi przeżyć lata, które wyciskają na nim niezatarte i w dużej mierze już decydujące piętno.



Jeśli z tym, co dziecko na świat przynosi można jeszcze coś zrobić, to robić to trzeba od pierwszego dnia jego życia.

Wskazania lekarza, odnoszące się do oseska, są już w dużej mierze wskazaniami wychowawczymi. Stanowisko, jeszcze niedawno uznawane wśród inteligentnych nawet sfer, że trzeba naprzód dbać o zdrowie dziecka, a potem o wychowanie jest już zarzucone, okazało się, że troska o zdrowie dziecka, jest równocześnie troską o jego wychowanie, praca zaś wychowawcza wpływa bezsprzecznie na to, co nazywamy „zdrowiem dziecka". Jest to fakt, który potwierdzi dziś każdy neurolog, pediatra i każdy wychowawca. Podział na dzieci trudne i łatwe jest mylny, dokonany z punktu widzenia ludzi dorosłych i ich warunków życiowych. Niejedno t. zw. dobre dziecko, jest tylko bierne, apatyczne, albo zalęknione. Źródłem więc jego „dobroci" jest choroba, albo lęk przed trudnościami życia, wobec których kapituluje. A dziecko t. zw. trudne, jest nieraz właśnie zdrowe, wesołe, tryskające życiem i energią. Nie znaczy to oczywiście, że wszystkie dzieci t. zw. dobre są chore i smutne, a złe są zdrowe i wesołe. Bardzo często bywa właśnie na odwrót.



Dziecko jest trudne, smutne, złe, bo męczy je jakaś choroba, albo dlatego, że warunki wśród których żyje wpłynęły na jego psychikę w ten sposób, że chcąc się jakoś utrzymać na powierzchni życia, ucieka się do środków takich, które określamy zazwyczaj mianem złych nawyków, czy nawet wad charakteru. Nie ma dzieci łatwych i trudnych, złych i dobrych, są tylko dzieci smutne i wesołe, zależnie od tego, co mu dziedzictwem przekazano i co mu dorośli dają na codzień.

Gdyby wszystkie dzieci były zdrowe i miały od pierwszej chwili należycie pojętą opiekę wychowawczą, nie trzeba by budować zakładów poprawczych, a każda szkoła byłaby „szkołą radosną".



JAK ODŻYWIAĆ DZIECI

Często skarżą się matki na brak apetytu u dzieci. Dzieci te można podzielić na dwie grupy. Pierwsza to te, które wskutek jakiejś niedyspozycji cierpią na prawdziwy brak apetytu i z nimi trzeba się udać do lekarza. Druga grupa, to dzieci, które wskutek złego wychowania względnie odżywiania nie chcą jadać.

Rodzice bardzo często zbyt wiele wymagają od pojemności dziecięcego żołądka, wyobrażając sobie, że potrafi on strawić tyleż samo co żołądek dorosłego. Dzieciom źle jedzącym powinno się dawać porcje małe, aby i one miały radość, że ich talerz też raz przecie zejdzie ze stołu pusty. Przede wszystkim u takich dzieci trzeba znieść zupę, która niepotrzebnie napełnia żołądek. Zupa rozcieńcza tylko soki żołądkowe i zabiera miejsce potrawie ważniejszej, jaką jest jarzyna. Szczególniej rosoły nie są zbyt zdrowe. Zawierają one składniki, z których wytwarza się kwas moczowy drażniący delikatne nerwy dziecięce. Niektóre z dzieci dużo chętniej jadają zupę niż jarzynę. Są to dzieci zbyt leniwe, aby gryźć potrawy. Takim dzieciom daje się najpierw jarzynę, póki apetyt jest silniejszy a jako nagrodę następne danie zupę. Dobrze też robi na apetyt podanie dziecku na pół godziny przed obiadem połówkę jabłka, wzmaga ono funkcję żołądka i pobudza apetyt.

Nie powinno się dawać dzieciom zbyt wiele mleka. Często rodzice podają dzieciom mleko zamiast wody przy obiedzie, uważając je za dużo pożywniejsze. Jest to złe mniemanie, albowiem mleko podawane przy obiedzie obciąża żołądek niepotrzebnie. Dziecko od drugiego roku życia począwszy nie powinno wypijać więcej mleka, jak pół litra dziennie. Małe dzieci, pijące zbyt wiele mleka, mają bladą barwę skóry, blade i nalane twarzyczki. Bardzo dobrze pobudza apetyt u dziecka cukier gronowy.

Podczas jedzenia nie trzeba opowiadać dzieciom bajek, gdyż jedzenie nie jest czynnością, która wymaga nagrody. Do czwartego roku życia powinny dzieci jadać osobno, nim starsi zasiądą do stołu. Nic nie zaprząta wtedy uwagi dziecka a w spokoju lepiej przyjmuje jedzenie. Co straci się wtedy na czasie, zyskują starsi przy stole na nerwach. Niektórzy rodzice dumni są, że dzieci ich potrafią wcześnie jadać same. Trzeba jednak pamiętać, że dzieci męczą się szybko, specjalnie wątłe i z tego powodu często nie są w stanie dokończyć obiadu. Przy stole dziecko powinno siedzieć wygodnie, nie za wysoko i nie za nisko. Również trzeba pamiętać o stronie moralnej jedzenia. Gdy dziecko spostrzeże (a w szczególności „jedynaki“) jak ważnym jest dla otoczenia jego obiad czy śniadanie, zaczyna grymasić, każe się karmić, je tylko wtedy, jeśli opowie mu się bajkę albo też tylko na prośby i błagania. Jeśli niestety dziecko jest do tego przyzwyczajone, trzeba je oduczyć podobnych nawyczek. Zaprzestać opowiadać, nie zważać na grymasy. Nie chce jeść, nie martwić się tym. Apetyt przyjdzie wkrótce i dziecko samo poprosi o jedzenie. Pamiętać należy, aby w międzyczasie nie dawać mu żadnych słodyczy. Dziecko zorientuje się, że jego niejedzenie nie robi na rodzicach żadnego wrażenia i że jest im wszystko jedno, więc tym samym nie zdadzą się na nic komedie i grymasy.

Organizm dziecka do czwartego roku życia nie potrzebuje zupełnie mięsa. Toteż jak długo nie będzie jadać przy stole ze starszymi nie będzie się go napierać. W żadnym wypadku nie powinno się zmuszać dzieci nawet starszych do jedzenia mięsa, jeśli czują do niego wstręt.

Również nie trzeba odżywiać dzieci jajkami. Najwyżej jedno w tygodniu. Nerwowym dzieciom daje się tylko samo gotowane żółtko, albo na surowo utarte z cukrem.

Są dzieci, które nie znoszą względnie czują wstręt do pewnych potraw. Właściwie dzieci powinny jadać wszystko i nie grymasić, lecz są potrawy, których organizm dziecka nie znosi i te mu szkodzą. Dzieci cierpiące na gruczoły nie



zawsze znoszą mleko. Tym wzamian można dawać owoce. Wiele dzieci nie chce jadać marchwi gotowanej, za to chętnie jadają surową. Marchew surową trze się na tarle, posypuje cukrem albo soli, zależy jak dziecku lepiej smakuje. Gotowaną jarzynę dla dzieci nie zasmaża się mąką tylko przed samym wydaniem zaprawia się mlekiem lub śmietanką.

Na pocieszenie rodziców trzeba dodać, że dzieci w wieku między trzecim a ósmym rokiem życia bardzo często cierpią na brak apetytu, który jednak z wiekiem poprawia się.

Stary lekarz



CHOROBY WENERYCZNE

Choroby weneryczne, zwane także chorobami płciowymi, stanowią obok gruźlicy i raka jedną z najcięższych plag ludzkości. Szkody, wyrządzane przez nie gospodarce społecznej, są olbrzymie. Dość powiedzieć, że w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, obliczają straty, spowodowane chorobami wenerycznymi, na 630 milionów dolarów rocznie; w Niemczech na leczenie chorych wenerycznie ubezpieczonych wydają Kasy Chorych rocznie ponad 22 miliony złotych. U nas, w Polsce, koszta te również idą w miliony. Większe jednak i boleśniejsze, niż w dziedzinie materialnej, są straty, które choroby weneryczne wyrządzają człowiekowi, jako jednostce i jako członkowi rodziny. I o tychto stratach pragniemy w artykule tym pomówić.

Z chorób płciowych trzy są najpoważniejsze: rzeżączka czyli t. zw. tryper, kiła zwana również syfilisem i wrzód miękki. Wszystkie te cierpienia są cierpieniami zakaźnymi, przy czym — jak już nazwa sama wskazuje — do zakażenia przychodzi najczęściej wskutek obcowania płciowego z osobami chorymi. Najstarszą z nich, najdawniej znaną, jest rzeżączka, wspominana już nawet w Starym Testamencie. Kiła, czyli syfilis, rozpowszechniła się w Europie po raz pierwszy z końcem w. XV-go, a jej przeniesienie do nas przypisują Kolumbowi i jego marynarzom, którzy, odkrywszy Amerykę, przywieźli do Hiszpanii wraz ze złupionym złotem także i nową, nieznaną przed tym plagę — syfilis.

Dawniej wszystkie te choroby uważano za różne stadia jednego i tego samego cierpienia. Dziś, po odkryciu zarazków wywołujących je, wiemy, że tak nie jest. I wiemy również, że niektóre z nich, jak wrzód miękki, są cierpieniami, ograniczonymi ściśle do miejsca zakażenia i co najwyżej do sąsiadujących z nim gruczołów chłonnych; inne (rzeżączka) ograniczają się tylko do błon śluzowych. Syfilis natomiast, czyli kiła, jest chorobą, atakującą cały ustrój; stąd też w całym ciele ludzkim nie ma takiego narządu, który by nie mógł być tą chorobą dotknięty.

Tymi też dwiema chorobami, jako najgroźniejszymi, zajmiemy się przede wszystkim. Obydwie one są w pierwszym rzędzie chorobami mieszkańców miast, obydwie dotyczą przede wszystkim ludzi wolnych. Żonaci względnie kobiety zamężne zarażają się znacznie rzadziej. Ofiarą zarażenia padają przeważnie ludzie młodzi, niedoświadczeni, nieuświadomieni, przy czym najczęstszym źródłem zarażenia bywa prostytucja.

Kiła jako ta, która atakuje cały organizm, jest najgroźniejszą ze wszystkich chorób płciowych. Zarazkiem, który ją wywołuje, jest t. zw. krętek blady, zarazek trudno wykrywalny, wyglądający jak sprężynka o kilkunastu regularnych skrętach. Długość jego nie przekracza kilku do kilkunastu tysięcznych części 1 milimetra. Wtargnąwszy w drobniutką, nieraz gołym okiem niedostrzegalną rankę w skórze lub błonie śluzowej, powoduje krętek blady po 8—30 dniach, czasem i później, powstanie t. zw. szankra twardego, stanowiącego stadium pierwsze kiły. Wrzód taki, któremu po upływie 4 tygodni od zakażenia towarzyszy niebolesny obrzęk sąsiadujących gruczołów chłonnych, nieleczony przechodzi w okres drugi, który świadczy już o rozpowszechnieniu się choroby po całym organizmie. W krwi, która do 5-go tygodnia po zakażeniu pozostaje „czysta", występuje już z początkiem 6-go tygodnia t. zw. dodatni odczyn Wassermanna.

Okres drugorzędny kiły, charakteryzujący się bólami głowy, zwłaszcza w nocy, wysypką rozsianą po całym ciele, owrzodzeniami na błonach śluzowych, które-to zmiany, nawet nieleczone, znikają po pewnym czasie, by po upływie 3—6 miesięcy znowu powrócić — trwać może w ten sposób 2—5 lat, wywołując przy tym zmiany chorobowe w mózgu, oczach, w nerwie słuchowym lub w innych narządach wewnętrznych, a nawet w naczyniach krwionośnych i sercu. A można do zmian tych w ogóle nie dopuścić, jeżeli chory już w okresie pierwszym podejmie energiczne i wystarczająco długie leczenie, zalecone przez lekarza.

Kiła, nieleczona lub niedostatecznie leczona w pierwszym i drugim okresie, przechodzi po kilku dalszych latach stanu utajenia w stadium trzecie, w stadium głębokich, rozległych owrzodzeń t. zw. kilaków, niszczących kości, skórę, atakujących nerw wzrokowy, serce i główną tętnicę t. zw. aortę, a także mózg, rdzeń pacierzowy i inne narządy. — Ponadto pewna, na szczęście niezbyt znaczna ilość za krótko lub wcale nieleczonych pacjentów zapada w 10—15 lat po zakażeniu na paraliż postępujący lub wiąd rdzenia (tabes), co wobec tego, że dotyczy to już ludzi dojrzałych, często żonatych i ojców rodzin, stanowi szczególnie ciężki cios, skoro głowa rodziny staje się nagle niezdolna do pracy zawodowej. Ten, który dotychczas utrzymywał rodzinę, staje się nagle jej ciężarem. Rodzina traci swego żywiciela.

Nie na tym koniec jednak. Syfilis mści się nie tylko na chorym samym, ale także i na jego potomstwie, które albo rodzi się martwe, albo też chore na kiłę wrodzoną. Duży odsetek dzieci umiera, te zaś, które utrzymują się przy życiu, wykazują poza objawami właściwej choroby także poważne braki inteligencji, nieraz wręcz głuptactwo lub idiotyzm, głucho-niemotę, padaczkę, ciężkie schorzenia wzroku. Można tedy śmiało twierdzić, że kiła prowadzi do zwyrodnienia rasy i jako taka wyrządza nieobliczalne szkody społeczeństwu.

Rzeżączka, wywołana t. zw. dwoinkami Neissera (gonokokkami), jest w przeciwstawieniu do kiły chorobą błon śluzowych, wobec czego życiu prawie nigdy nie zagraża. Jednakowoż często w jej przebiegu występujące powikłania prowadzić mogą u mężczyzn do poważnych następstw, czasami nawet — w rzadkich na szczęście wypadkach zapalenia i zesztywnienia stawów — do trwałego kalectwa; u kobiet zaś, u których w ogóle leczenie tej choroby jest trudniejsze i znacznie więcej czasu zajmuje, może na skutek wtargnięcia choroby poprzez macicę do jajowodów i jajników przyjść do trwałej bezpłodności. I to właśnie pozbawienie kobiety tego, czego ona sobie najczęściej gorąco życzy, co jest jej najwyższym dobrem: macierzyństwa — staje się jej cichą tragedią, którą wlecze już odtąd za sobą przez całe życie.

Trzecia z chorób płciowych, wrzód miękki, jest cierpieniem stosunkowo łagodnym, miejscowym, dość łatwym do wyleczenia i nie przedstawiającym większego niebezpieczeństwa.

Wszystkich chorób wenerycznych można przy zachowaniu pewnych, niedużych zresztą, ostrożności uniknąć i wszystkie one, jeśli już nawet przyjdzie do zakażenia, są uleczalne. Im wcześniej przystępuje się do leczenia, tym ono jest łatwiejsze i prędsze.



Kiła wrodzona

Dr A. A.

Kilka uwag o rzeżączce

1. Rzeżączka (tryper, wiewiór) jest to choroba bardzo zaraźliwa i rozpowszechniona.

2. Rzeżączkę wywołuje pewien zarazek swoisty (gonokok, dwoinka Neissera), widziany tylko przez silnie powiększające szkła i przenoszony z człowieka chorego na człowieka zdrowego zwykle przez stosunek płciowy, lecz również i przez przypadkowe zetknięcie się błony śluzowej narządów płciowych lub oka z rzeżączkową wydzieliną (materią).

3. Rzeżączka oczu prowadzi często do całkowitej ślepoty.

4. Rzeżączka niesłusznie jest bagatelizowana przez ludzi nieświadomych.

5. Rzeżączka jest niebezpieczna, ponieważ:

a) sprowadzić może śmierć;
b) wywołać może ciężkie powikłania (komplikacje);
c) spowodować może niepłodność u mężczyzny i kobiety;
b) jest przyczyną ślepoty od urodzenia u jednej osoby na cztery.

6. Rzeżączka może sprowadzić powikłania u mężczyzny w postaci: zwężenia cewki, zapalenia pęcherza, jąder, miedniczek nerkowych, gruczołu krokowego, stawów.

7. Rzeżączka może sprowadzić powikłania u kobiety w postaci: zapalenia sromu, macicy, jajników, jajowodów, pęcherza i stawów.

8. Rzeżączką zarażone są prawie wszystkie prostytutki zawodowe i potajemne.

9. Rzeżączka jest uleczalna jeśli leczenie prowadzone jest umiejętnie i odpowiednio długo.

10. Rzeżączka nie daje odporności, to znaczy, jednokrotne jej przebycie nie chroni od powtórnego zarażenia się nią w przyszłości.

11. Rzeżączki najlepiej uniknąć można przez powstrzymanie się od obcowania płciowego z kobietami sprzedajnymi lub prowadzącymi życie rozwiązłe.

Wskazówki osobiste dla chorego na rzeżączkę.

1. Myj dokładnie ręce wodą z mydłem po każdym oddaniu moczu. Zaniedbawszy to możesz wywołać zarażenie swych oczu rzeżączką i ślepotę.
2. Po umyciu rąk lub kąpieli całego ciała wyszoruj miednicę, względnie wannę szczotką z mydłem i gorącą wodą.
3. Używaj wyłącznie własnego ręcznika.
4. Chroń ubranie i bieliznę od zanieczyszczenia wydzieliną rzeżączkową przez nakładanie opatrunku.
5. Pal zużyty materiał opatrunkowy (watę, bandaże).
6. Unikaj zanieczyszczenia swą wydzieliną siedzenia w ustępie.
7. Sypiaj oddzielnie i powstrzymuj się od stosunków płciowych.
8. Nie pij wszelkich napojów alkoholowych (nawet piwa), i nie używaj przypraw ostrych (np. pieprzu, cebuli, czosnku, chrzanu itp).
9. Stosuj się do zleceń swego lekarza i nie przerywaj leczenia póki lekarz na zasadzie badania wydzieliny względnie moczu nie orzeknie o twym wyleczeniu.
10. Nie zwracaj się o pomoc lekarską do znachorów, aptekarzy, lekarzy reklamujących się w gazetach lub pokątnie zajmujących się leczeniem.
11. Pamiętaj, że za zarażenie osoby zdrowej rzeżączką grozi ci kara od 3 do 5 lat więzienia.

Wydawnictwo Ministerstwa Opieki Społecznej.

ŻYCIE TOWARZYSKIE DZIECI

Janek i Zosia obchodzą w tym samym miesiącu swoje urodziny. Od tygodnia przypominają matce, że chcieliby zaprosić swoich szkolnych towarzyszy. Dla której matki nie jest to kłopotem? I ta myśl o hałasie, tupocie, o meblach, o zakłóceniu spokoju sąsiadom!

Co one wyprawiają w taki dzień, co za podarunki pokazuje się zaproszonym gościom! Jest muzyka, głośnik, kino pokojowe, ciągle coś nowego, popołudnie mija w mgnieniu oka! Moc wrażeń ale żadnego przeżycia. Toteż matka, nie kierując się własną wygodą, musi pozostawać w tym małym towarzystwie. Są także ojcowie, którzy umieją doskonale wczuć się w zabawy dzieci.



Często też babcia, ciocia czy inne osoby starsze z rodziny umieją znaleźć właściwy ton w zabawach dla dzieci! Jeżeli chodzi o zabawę, nie trzeba być skrępowanym, należy dzieciom pozwolić na pewien impuls i bawić się z nimi swobodnie.

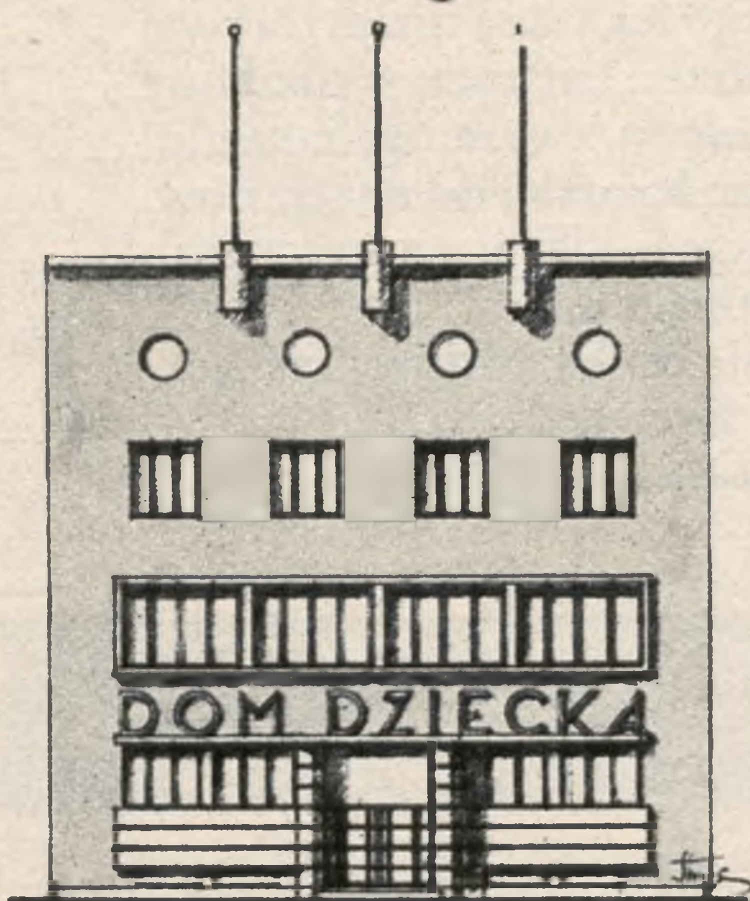
Jest przecież tyle zabaw odpowiednich dla każdego wieku, gdzie wszystkie dzieci mogą brać udział? Te zabawy nie pozwalają na nudę, bo przynoszą jakieś przeżycia. Po zabawach ruchliwych można wprowadzić różne gry. Jakaż to radość, gdy dziecko odnosi do domu wygrany na loterii fant! Do takiego dnia mają dzieci prawo i on pozostać może dla nich niezapomnianym wrażeniem. Ten dzień tylko do nich należy! A co najważniejsze: rodzice poznają przy tej sposobności towarzyszy zabaw swoich dzieci, mogą zauważyć, które z dzieci jest najwięcej wrażliwe, które dokuczliwe, które psuje innym zabawę a od kogo znów trzeba swoje dziecko oddzielić.

Ale także widzą rodzice i własne dziecko w towarzystwie innych i niejednokrotnie mogą zauważyć to co dotychczas było ukryte, lub o czym mieli mylne wyobrażenie.

Tej strony pedagogicznej nie należy pomijać!

T.





DOM DZIECKA W KRAKOWIE

W tym roku przybywa Krakowowi jeszcze jedna doniosła placówka otwartej opieki nad matką i dzieckiem, a mianowicie „Dom dziecka" przy ul. Żuławskiego L. 9. W „Domu" tym znajdzie się poradnia dla matki i dziecka, lekarska i wychowawcza, przedszkole, świetlica, czytelnia i biblioteka dziecięca oraz żłóbek. W dużej sali wykładowej zamierza Zarząd „Domu Dziecka" zorganizować w niedziele i święta teatr zwykły i marionetek dla dzieci oraz stałą szkołę dokształcającą dla kobiet w ogóle, w szczególności zaś dla matek. We wrześniu odbędzie się otwarcie kursu przygotowania kobiet do życia rodzinnego. Program kursu, ułożony praktycznie, z myślą przyjścia z pomocą kobietom, obejmuje następujące działy: 1) pielęgnację niemowląt, 2) higienę, 3) pielęgnację chorych i pierwszą pomoc w nagłych wypadkach, 4) choroby dzieci, 5) odżywianie dzieci i dorosłych, 6) wychowanie fizyczne, 7) pielęgnację urody, 8) pedagogikę, 9) hygienę psychiczną, czyli naukę o życiu szczęśliwym, 10) organizację zajęć domowych, 11) życie towarzyskie, 12) estetyka życia codziennego.

Absolwentki „Szkoły" otrzymają po ich ukończeniu świadectwa. Zgłoszenia na kurs przyjmuje „Dom Dziecka" Kraków, ul. Żuławskiego 9.

LOTNE OŚRODKI ZDROWIA W POWIECIE KRAKOWSKIM

Z inicjatywy Ubezpieczalni Społecznej w Krakowie i przy poparciu Min. Opieki Społecznej, Związku Opieki Społecznej, Wojewódzkiego Urzędu Zdrowia oraz Wydziału Powiatowego, zorganizowano Lotne Ośrodki Zdrowia w 8 miejscowościach powiatu krakowskiego, działające na terenie wsi, które pozbawione były dotąd pomocy lekarskiej oraz organizacji pomocniczych krzewiących higienę.

Lotne ośrodki pracują od 6 miesięcy i są na razie prowadzone na próbę. Dotychczasowa praca rokuje jak najlepsze wyniki. Raz na tydzień dojeżdża do każdej miejscowości lekarz z pielęgniarką. Porady udzielane są w lokalach, wskazanych przez gminę. Organem opiekującym się Ośrodkiem jest Rada Zdrowia, wyłoniona z Rady Gminnej. Czuwa nad wykonaniem zleceń ogólnych, dotyczących urządzeń sanitarnych, czystości itp. Porady udzielane są bezpłatnie lub za niską opłatą. O stanie zamożności chorych informuje Rada Zdrowia. Projekt Ośrodków przyjęty był z wielkim zainteresowaniem i radością przez ludność wiejską, która pomogła w zdobywaniu funduszu, lokalu itp. W dzień wizyty mieszkańcy wsi wyczekują na drodze samochodu, którym dojeżdża lekarz z pielęgniarką.

Ludność uboga korzysta z porad, których opłacić nie byłaby w stanie. Toteż spotyka się niejednokrotnie ludzi starych i schorowanych, którzy po raz pierwszy w życiu udają się do lekarza.

DO CZYTELNIKÓW „DROGI DO ZDROWIA"

Redakcja „Drogi do Zdrowia" pragnie nawiązać bliższy kontakt ze swymi czytelnikami. Chcielibyśmy założyć „Towarzystwo Przyjaciół Zdrowia", aby w nim skupić ludzi rozumiejących, że łatwiej jest zapobiegać chorobom, aby nie powstawały — niż je leczyć, gdy już opanują organizm, ludzi — którzy swoim zainteresowaniem dopomogą „Drodze do Zdrowia" w szerzeniu jej celów: zwalczania nieświadomości i lekceważenia największych skarbów jakie człowiek od losu dostaje — zdrowia i sił fizycznych.

Człowiek zdrowy — jest szczęśliwy i pełen radości życia. Cały świat należy do niego. Nie cenimy naszego zdrowia, dokąd się ono nie zacznie psuć. „Droga do Zdrowia" otwiera oczy tym, którzy nie umieją lub nie chcą dbać o swoje zdrowie, stara się dopomóc tym, którzy to zdrowie stracą. Każdy, kto chce należeć do „Towarzystwa Przyjaciół Zdrowia" — niech napisze do Redakcji „Drogi do Zdrowia", Kraków, Batorego 3. Kto ma jakieś zapytania niepokojące lub zaciekawiające go — w dziedzinie zdrowia, higieny i zapobiegania chorobom, dostanie nań odpowiedź w najbliższym numerze „Drogi do Zdrowia". A więc — wszyscy do szeregów „Towarzystwa Przyjaciół Zdrowia"!

Redakcja „Drogi do Zdrowia"

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków ul. Batorego 3. Telef. 150-80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie